



Miranda voor het pand van Feniks op het NS-plein. "Ik sprankel weer. Dat gun ik echt iedereen." foto: Anne-Marie Smulders

## Miranda: 'Bij Feniks kreeg ik mijn eigenwaarde terug'

Feniks is het Emancipatie Expertise Centrum in Tilburg. Miranda Hollants volgde er verschillende cursussen, waaronder Mindfulness, Opkomen voor Jezelf en Op Volle Kracht Vooruit. Dit deed ze na het overlijden van haar moeder en de moeilijke periode die daarop volgde. Nu is ze als member en vrijwilligster betrokken bij de Quiet-community.

**Tilburg** - "Toen mijn moeder overleed, viel ik in een enorm diep gat. Ik had de laatste jaren van haar leven voor haar gezorgd. Na haar overlijden heb ik overal hulp gezocht, maar nergens voelde ik me begrepen. Bij Werk en Inkomen werd me aangeraden om mijn netwerk uit te breiden. Mijn kerkelijke contacten bij Parochie Peerke Donders vonden ze niet genoeg. Ik moest maar eens bij Feniks gaan kijken."

Dat vond Miranda heel spannend, maar de open dag was een goede aanleiding om eens langs te gaan.

"Ik wist niet wat me overkwam. De mensen waren zo ontzettend lief. Het voelde veilig, het was er erg gezellig én er worden geweldige activiteiten georganiseerd. Het voelde als thuiskomen. Bij Feniks kwam ik terecht in een stroomversnelling van positiviteit!"

Ze begon met gesprekken aan de hand van de 'Dromenvang-methode', die haar op een andere manier naar haarzelf deden kijken. Miranda: "Bij 'Mindfulness' heb ik geleerd hoe ik iets negatiefs kan omzetten in iets positiefs. Bij het traject 'Op Volle Kracht Vooruit' leerde ik om te kijken wat ik echt wil, in plaats van wat anderen voor en van mij willen."

### Quiet

Via Feniks kwam ze bij de Quiet terecht. Quiet wil armoede onder de aandacht brengen én verzachten. Daarnaast wil Quiet mensen in armoedesituaties de kans geven om hun talenten te (her)ontdekken en in te zetten. "Ik ben er member en vrijwilligster bij het Belteam. Ik ben zó dankbaar, ik sprankel weer. Het grootste deel van mijn persoonlijke groei heb ik te danken aan Feniks. Hier heb ik mijn eigenwaarde teruggekregen, leren houden van mijzelf. Ik zit veel beter in mijn vel. Deze ervaring gun ik echt iedereen. Ik draag Feniks een warm hart toe. Als vrijwilligster ben ik dan ook aanwezig bij de open dag van Feniks op 28 september aanstaande."